

رابطه جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی) با افسردگی، استرس  
 و اضطراب در پرسنل دانشگاه علوم پزشکی

**The relationship Between life orientation (optimism, pessimism) with  
 depression, stress and anxiety in Khomeini of University Imam  
 International students**

**Narges Tankomani**

Instructor, Psychology, University of  
 Payam-e-Noor

**Dr. Ahmad Alipour**

Professor of Psychology, Tehran  
 University of Payam-e-Noor

**Dr. Faramarz Sohrabi**

Professor, Clinical Psychology,  
 Allameh Tabataba'i University

نرگس تنکمانی (نویسنده مسئول)

مریی، روانشناسی، دانشگاه پیام نور مرکز  
 ورامین

دکتر احمدعلیپور

استاد، روانشناسی، دانشگاه پیام نور مرکز تهران

دکتر فرامرز سهرابی

استاد، روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه

طباطبایی

**Abstract**

Research shows optimism among the supporting factors are Life Orientation that To coping in adverse conditions resulting in better well-being of the people. The purpose of the present research was to study the relationship between life orientation, stress, depression and anxiety in student. In doing so, 240 undergraduate students (144 female and 96 male) from the Imam international Khomeini in Qazvin were selected using random cluster sampling method and were responded questionnaires which included the life orientation (LOT) and stress, depression and anxiety (DASS21). For data analyze were used methods Pearson's correlation coefficient and T- test. The results was showed that there was significant different between type life orientation with magnitude of stress, depression

**چکیده**

تحقیقات نشان می دهد جهت گیری زندگی و خوش بینی از جمله عوامل حمایتی هستند که منجر به سازگاری افراد در شرایط ناگوار و در نتیجه بهزیستی بهتر افراد می شود. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه جهت گیری زندگی با استرس، افسردگی و اضطراب در دانشجویان بود. بدین منظور تعداد ۲۴۰ نفر (۱۴۴ دختر و ۹۶ پسر) با استفاده روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای از دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه بین المللی امام خمینی که در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۹۴، مشغول به تحصیل بودند، انتخاب شده و به پرسشنامه های جهت گیری زندگی و پرسشنامه استرس، افسردگی و اضطراب پاسخ دادند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری تی و ضریب همبستگی

رابطه جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی) با افسردگی، استرس و اضطراب در پرسنل دانشگاه علوم پزشکی  
The relationship Between life orientation (optimism, pessimism) with depression, stress

and anxiety in students. In the other hand, students who have pessimistic orientation, have more stress, depression and anxiety. In addition, the result revealed no significant difference between optimism with pessimism females and males. Therefore with increasing optimism, students are less magnitude stress, depression and anxiety.

**Key words:** life orientation(optimism, pessimism), depression, stress, anxiety

پیرسون استفاده شد نتایج نشان داد که بین نوع جهت گیری زندگی دانشجویان با میزان استرس، افسردگی و اضطراب آنها تفاوت معناداری وجود دارد. به بیان دیگر، دانشجویان دارای جهت گیری بدبینانه، استرس، افسردگی و اضطراب بیشتری دارند. به علاوه، بین خوش بینی با بدبینی زنان و مردان تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین، با افزایش خوش بینی در دانشجویان میزان استرس، افسردگی و اضطراب آنها نیز کمتر می شود.  
کلیدواژه ها: افسردگی، استرس، اضطراب و جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی).

## مقدمه

در دهه ی اخیر، مفهوم جهت گیری زندگی به صورت پژوهش تجربی و نظریه هایی قابل توجه و با اهمیت در نظر گرفته می شود (کارور و شیر،<sup>۲</sup> ۲۰۰۲؛ به نقل از ویلیامز، ۲۰۱۰). این مفهوم اغلب به عنوان تمایل به دانستن انتظارات منفی و یا مثبت نسبت به آینده تعریف می شود (ویلیامز، ۲۰۱۰). انسان موجودی متفکر است که نه به دلیل حوادثی که برایش اتفاق می افتد، بلکه به دلیل نحوه و نگرش نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آن روبرو می شود، سلامت جسم و روان خود را تحت تأثیر قرار می دهد و براساس نوع دیدگاه و جهت گیری که در زندگی خود اتخاذ نموده است، باعث کاهش و یا افزایش افسردگی، اضطراب و استرس در خود می شود. خوش بینی و بدبینی<sup>۳</sup>، دو قطب یک پیوستار را تشکیل می دهند که قطب خوش بینی بالا بر قطب سلامتی بالا و قطب بدبینی بالا بر اختلالات شدید در سلامتی منطبق است (کوبزانسکی، کوبزانسکی و ماسلکو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). خوش بینی و بدبینی به ترتیب به عنوان انتظار نتایج فراگیر مثبت و منفی، تعیین کننده های مهم سازگاری هستند (موسوی نسب

1. life orientation

2. Carver & Sheier.

3. optimism & pessimism

4. Kubzansky LD, Kubzansky PE, & Maselko

و تقوی، ۱۳۸۵). خوش بینی انتظار کلی وقوع امور خوشایند و مطلوب فراوان و امور نامطلوب کم در آینده است و به این باور مربوط می شود که آینده پیامدهای مطلوبی خواهد داشت، بدون اینکه توانایی فرد برای کنترل و مواجهه با این پیامدها در نظر گرفته شود (لیونز و همکاران، ۲۰۰۹). و همچنین ممکن است خوش بینی ممکن است به عنوان داشتن انتظارات مثبت برای تعریف آینده که نتایج مثبتی دربردارد را شامل گردد (شیرو کارور، ۱۹۹۴؛ به نقل از بارت و مارتینز، ۲۰۱۵). نقطه مقابل خوش بینی، بدبینی یا داشتن تجارب منفی تعمیم یافته است که بر این اساس، اتفاقات و پیامدهای منفی و ناگوار اجتناب ناپذیر هستند و رویدادها اغلب مواقع خوب پیش نمی روند. افراد خوش بین افرادی هستند که گرایش دارند اتفاقات را بطور مثبت و خوش آیند تفسیر کنند و زمانی که با مشکلات در حوزه های مهم زندگی مواجهه می شوند، بر این باورند که به نتایج خوشایند و مثبتی خواهند رسید (پترسون، ۲۰۰۰). افراد بدبین نیز، نسبت به انسان های اطراف و رویداد های مختلف نگرش منفی دارند، مثلاً از افراد انتظار خیانت و از رویدادها انتظار ضرر و آسیب را دارند (کاترین، ۲۰۰۷). خوش بین مزایای متعددی دارد؛ این صفت کمک می کند تا فرد در برابر افسردگی که منجر به شکست و وقایع ناگوار می شود، ایستادگی کند. خوش بینی در فرد باعث فعال تر شدن دستگاه ایمنی می گردد که این امر موجب می شود تا فرد کمتر دچار بیماری های عفونی شود و به پزشک مراجعه کند؛ در صورتی که بدبینی در فرد با افسردگی، اضطراب بیشتر به کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب همراه است (سلیگمن، ۲۰۰۴).

امروزه علی رغم، پیشرفت های تکنولوژیکی، اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب و استرس به عنوان بیماری های شایع قرن مطرح هستند. اختلال اضطراب و افسردگی از اختلالات شایع روانپزشکی و از معضلات مهم و نگران کننده جوامع قرن بیست و یکم است و نیز این قرن با

---

1 .Lyons, K. S & et al

2 . Barnett & Martinez

3 .Peterson, C

4 .Catherine, K.M

رابطه جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی) با افسردگی، استرس و اضطراب در پرسنل دانشگاه علوم پزشکی  
 The relationship Between life orientation (optimism, pessimism) with depression, stress

تغییرات سریع در ساختار محیطی، قرن استرس، فشار و فعالیت‌های بی وقفه و بی پایان نام گرفته است (مختاری پور، ۱۳۸۶). کسب آرامش و اطمینان و دوری از افسردگی و استرس از اساسی ترین نیازهای فطری آدمی است که از دیر باز جز مسائل اساسی بشر بوده است؛ از سویی دیگر، بهداشت و سلامتی روانی یکی از ضروریات اجتماعی است؛ چرا که عملکرد مطلوب جامعه مستلزم برخورداری از افرادی است که از حیث سلامت و بهداشت روانی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند (ابطحی موحد، ۱۳۸۳؛ به نقل از اسد زندی، ۱۳۹۰).

در میان بیماری های جسمی و روانی، افسردگی مسأله شماره یک دنیا محسوب می شود. افسردگی و اضطراب با سرعت شیوع ۲۰-۱۰٪ در سال در جمعیت عمومی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی هستند (دیویس و همکاران، ۲۰۰۳). از نظر دورند و بالو<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) فرد زمانی دچار استرس می شود که نتواند با یک موقعیت کنار بیاید، این احساس ناتوانی و ادامه تهدید، فرد را به سوی افسردگی سوق می دهد. در واقع فرد احساس می کند که کنترلی بر محیط ندارد (خوشنویسان و افروز، ۱۳۹۰). استرس و افسردگی هر دو، تحت تاثیر وقایع زندگی و شرایط پزشکی ایجاد می گردند. مواجهه مکرر با استرس و طرز تفکر منفی در افراد افسرده، باعث درماندگی می شود (بوش<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). درباره رابطه اضطراب و افسردگی، نتایج پژوهش جوادی (۱۳۸۹) نشان داد که میان اضطراب و افسردگی همبستگی بالایی وجود دارد و متغیر اضطراب، افسردگی را پیش بینی می کند.

به نظر می رسد که میان جهت گیری زندگی (خوش بینی و بدبینی) با افسردگی، اضطراب و استرس به نوعی ارتباط وجود داشته باشد. نتایج استراسل، مک کی و پلانت<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) نشان می دهد که خوش بینی به طور منفی با افسردگی و به طور مثبت با رضایت از زندگی، سلامت جسمانی و روانی و وقوع کمتر اختلالات روانی و عزت نفس بالا رابطه دارد. مرکولا<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بدبینی با سطوح بالایی از خشم و اضطراب (هیجانانی که احتمال بیماری های قلبی را بالا می برد) همراه است؛ همچنین افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین اجتماعی ترند، از مهارت های بین فردی مطلوب تری برخوردارند و به راحتی می

- 
1. Davis, M & et al.
  2. Durand & Barlow.
  3. Bush, S.
  4. Strassle, Mckee & Plant .
  5. Mercola

توانند یک شبکه اجتماعی حمایتگر در اطراف خود ایجاد نمایند؛ به علاوه مشخص گردیده است که افراد بدبین نسبت به افراد خوش بین بیشتر افسرده می شوند (آقایی، دهکردی و آتش پور، ۱۳۸۶). فریح (۲۰۰۵) در پژوهشی به بررسی پیشرفت تحصیلی و رابطه آن با اضطراب در موقعیت امتحان، عزت نفس، خوش بینی و بدبینی در دانشجویان کویتی پرداخت. وی دریافت که همبستگی مثبت معناداری میان پیشرفت تحصیلی، عزت نفس و خوش بینی وجود دارد؛ در حالی که بین پیشرفت تحصیلی با بدبینی و بین اضطراب امتحان با خوش بینی همبستگی منفی وجود دارد. رفتارها، طرز نگرش، سبک زندگی و عوامل شخصیتی بر سلامتی انسان تأثیر می گذارند. خوش بینی افراد نسبت به جهان و پیامدهای مختلف آن به بهداشت روانی و به طور کلی سلامت عمومی افراد کمک چشمگیری می نماید.

اکستریما، دوران و لوردز (۲۰۰۷) در مطالعه ای که رابطه هوش هیجانی، بدبینی و سازگاری روان شناختی را بررسی می کردند، به این نتایج دست یافتند که نوجوانان دارای هوش هیجانی بالا، رضایت بالایی از زندگی و استرس کمتری دارند. خوش بینی با اضطراب رابطه منفی دارد و افراد بدبین بیشتر دچار اضطراب می شوند؛ همچنین افراد خوش بین بر خلاف افراد بدبین، افسردگی کمتری دارند و کمتر خشم خود را سرکوب می کنند (نوری و سقایی، ۱۳۸۸).

با توجه به آنچه شرح آن گذشت، به نظر می رسد جهت گیری زندگی با استرس، اضطراب و افسردگی رابطه وجود داشته باشد و نیز از آن جایی که جامعه دانشجویی، یکی از عظیم ترین گروه های جامعه است؛ جهت گیری زندگی آن ها نقش موثری در سلامت روان و مقابله با ناراحتی های روانی (افسردگی، اضطراب و استرس) خواهد داشت. علاوه بر این به دلیل اینکه در ایران هنوز پژوهشی در مورد رابطه بین جهت گیری زندگی با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان توأم با هم صورت نگرفته است؛ بنابراین ضروری است، پژوهش هایی از این دست صورت گیرد و نقش و رابطه جهت گیری زندگی و میزان استرس، اضطراب و افسردگی افراد مشخص و براساس نتایج پژوهش تدابیری اتخاذ شود. هدف پژوهش حاضر،

1. Frieh, O. E

2. Extremera N, Duran A & Lourdes R

رابطه جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی) با افسردگی، استرس و اضطراب در پرسنل دانشگاه علوم پزشکی  
The relationship Between life orientation (optimism, pessimism) with depression, stress

تعیین رابطه بین جهت گیری زندگی و میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان بود. بر این اساس سوال های زیر مطرح شدند.

- ۱- آیا بین خوش بینی و استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان رابطه وجود دارد؟
- ۲- آیا بین بدبینی و استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان رابطه وجود دارد؟
- ۳- آیا بین خوش بینی و بدبینی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد؟

### روش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی (غیرآزمایشی) و همبستگی می باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بین المللی امام خمینی که در سال ۹۴-۱۳۹۳ مشغول به تحصیل بودند، است. تعداد کل دانشجویان ۶۲۰۳ نفر است که از بین این تعداد، دختران ۶۰٪ و پسران ۴۰٪ جامعه را تشکیل می دادند. نمونه پژوهش نیز متشکل از ۲۴۰ نفر به تعداد ۱۴۴ نفر دختر و ۹۶ نفر پسر، که در طبقات مختلف اجتماعی و اقتصادی قرار داشتند، می باشد. درباره حجم نمونه و تعداد آزمودنی های پژوهش ذکر این نکته ضروری است که متخصصان امر پیشنهاد کرده اند برای اجرای تحلیل عامل، باید آزمودنی های حداقل ۱۰۰ نفر (مثلاً هومن و عسگری، ۱۳۸۴) باشد. در این پژوهش نمونه گیری به سبک تصادفی خوشه ای است؛ به این ترتیب که از هر دانشکده تعدادی کلاس به روش تصادفی انتخاب شدند و در نهایت، پرسشنامه ها با هماهنگی اساتید هر کلاس، در میان دانشجویان حاضر توزیع گردید.

### یافته ها

یافته های حاصل از پژوهش حاضر در چارچوب سوال های مطرح شده، مورد بررسی قرار می گیرند.

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف استاندارد افسردگی، استرس و اضطراب دانشجویان با جهت گیری زندگی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
افسردگی خوش بینی	۱۹/۵۴	۱۰/۰۷
بدبینی	۲۴/۴۷	۱۰/۵۶
استرس خوش بینی	۳۵/۵۵	۱۳/۸
بدبینی	۵۱/۶۷	۱۲/۰۹
اضطراب خوش بینی	۴۲/۹۴	۱۰/۸۳
بدبینی	۴۶/۰۴	۲۱/۱۳

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون رابطه بین خوش بینی با استرس، اضطراب و افسردگی

متغیرها	استرس	اضطراب	افسردگی
خوش بینی	-۰/۲۴۰	-۰/۳۵۹	-۰/۲۸۷
	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول شماره ۲ ملاحظه می شود، بین خوش بینی با استرس، اضطراب و افسردگی ( $P < 0/01$ ) رابطه منفی و معناداری وجود دارد. یعنی به همان میزان که نمره فرد در پرسشنامه جهت گیری زندگی بالا می رود، نمره فرد در متغیرهای استرس، اضطراب و افسردگی پایین می آید. این نتایج بیانگر تأیید فرضیه اول می باشد.

جدول ۳- ضرایب همبستگی پیرسون رابطه بین بدبینی با استرس، اضطراب و افسردگی

متغیرها	استرس	اضطراب	افسردگی
بدبینی	۰/۳۰۲	۰/۲۷۶	۰/۲۸۹
	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول شماره ۳ ملاحظه می شود، بین بدبینی با استرس، اضطراب و افسردگی ( $P < 0/01$ ) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی به همان میزان که نمره فرد در

رابطه جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی) با افسردگی، استرس و اضطراب در پرسنل دانشگاه علوم پزشکی  
The relationship Between life orientation (optimism, pessimism) with depression, stress

پرسشنامه جهت گیری زندگی بالا می رود، نمره فرد در متغیرهای استرس، اضطراب و افسردگی نیز بالا می آید. این نتایج بیانگر تأیید فرضیه اول می باشد.

جدول شماره ۴- نتایج پرسشنامه T برای معنادار بودن رابطه خوش بینی و بدبینی میان

#### دختران و پسران

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	معناداری
خوش بینی	دختر	۴۵/۸۳	۱۰/۴۹۹	۳۸۸	۰/۳۷
	پسر	۴۵/۰۸	۹/۹۳۳	۳۸۸	۰/۴۲
بدبینی	دختر	۵۸/۷۸	۱۰/۶۲۹		
	پسر	۶۰/۱۷	۹/۵۹۴		

همانطور که در جدول فوق مشاهده می گردد، میان خوش بینی و بدبینی دختران و پسران دانشجو رابطه معنادار نمی باشد.

### بحث و نتیجه گیری

یافته های مطالعه حاضر نشان داد که ارتباط بین جهت گیری زندگی با افسردگی، اضطراب و استرس دانشجویان معنی دار است. به این معنا که افراد خوش بین، در مقایسه با افراد بدبین افسردگی، اضطراب و استرس کمتری، در مقایسه با افراد بدبین دارند. یافته های این پژوهش در زمینه رابطه جهت گیری زندگی با افسردگی، با یافته های استراسل و همکاران (۱۹۹۹)؛ پاسکار و همکاران (۱۹۹۹)؛ نوری و سقایی بی ریا (۱۳۸۸)؛ سلیگمن (۲۰۰۴) و آفورد (۲۰۰۲) همسو است؛ آنها در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که با افزایش خوش بینی، افسردگی کاهش پیدا می کند و سلامت روان افزایش می یابد و همچنین افراد خوش بین برخلاف افراد بدبین از سلامت روانی، موفقیت و سلامت جسمی بیشتری برخوردارند. با توجه به این نکته که از ابعاد مهم سلامت روانی در افراد میزان استرس، افسردگی و اضطراب است، این نتیجه با نتایج پژوهش آقای و همکاران (۱۳۸۶) درباره رابطه بین خوش بینی و بدبینی با سلامت روان که حاکی از



این بود افراد بدبین از افراد خوش بین سلامت روان کمتری دارند، همخوانی دارد. نتایج پژوهش مارشال و لانگ (۱۹۹۰) و دان (۱۹۹۶) بیانگر این بود که بین متغیر خودتسلط یابی و افسردگی رابطه معکوس و بین خود تسلط یابی و خوش بینی رابطه مستقیمی وجود دارد و خوش بینی پیش بینی کننده نشانگان افسردگی کمتر و سطوح بالای عزت نفس بود. سلیگمن بر این عقیده است که بدبینی در فرد با افسردگی، اضطراب بیشتر، کاهش انتظار پیشرفت و وضعیت جسمانی نامناسب مرتبط است. در این رابطه، نتایج پژوهش عیسی زادگان و شیخی (۱۳۹۰) درباره رابطه خوش بینی و راهبردهای کنترلی با سلامت عمومی در دانشجویان، بیانگر این بود بین خوش بینی و سلامت عمومی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به طوری که افراد خوش بین برخلاف افراد بدبین از سلامت عمومی برخوردارند، همچنین خوش بینی با سطوح بالاتر به کارگیری مقابله و سطوح پایین تر اجتناب، در تنظیم هیجان ها همراه است.

سگرستون<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) بر این باور است که خوش بینی با سلامت روانی افراد در ارتباط است. او دریک مطالعه طولی به این نتیجه رسید که خوش بینی، سلامت روانی افراد را پس از ده سال می تواند پیش بینی کند.

در رابطه با ارتباط میان جهت گیری زندگی با اضطراب و استرس یافته این پژوهش با یافته های لاور و تک (۱۹۹۵) مبنی بر اینکه اگر زنان مبتلا به سرطان سینه به درمان خویش، خوش بین باشند، خوش بینی اضطراب آنها را کاهش می دهد، همخوانی دارد. همچنین در تأیید این یافته پژوهش حاضر، مرکولا (۲۰۰۲) در پژوهش خود نشان داد که بدبینی با سطوح بالایی از اضطراب و خشم (هیجاناتی که بیماریهای قلبی را بالا می برد) همراه است.

پژوهش هایی در این زمینه نشان دادند که زنان خوش بین در زمان بارداری اضطراب و تنبذگی کمتری تجربه می کنند و به شکل موثری می توانند با تنبذگی مقابله کنند. اضطراب پیش از مسابقه نیز در دانشجویان ورزشکار خوش بین، کمتر از دیگران مشاهده شد (نوری و سقای بی ریا، ۱۳۸۸). به نظرکاپرارا و همکاران (۲۰۱۱) خوش بینی یک مفهومی جدید است که محتوای اصلی آن در برگزیده ارزیابی مثبت فرد در مورد خود، زندگی و آینده است. پژوهش های قبلی حاکی از این است که خوش بینی با سلامتی، رفاه خوب و پیشرفت ارتباط داشت.

1. Segerston, C. S

Caprara, G. V & et al 2.

در مقایسه با افراد خوش بین، افراد بدبین در موقعیت های استرس زا، نسبت به درماندگی و ناامیدی آسیب پذیرتر هستند و خوش بینی با سطوح پایین تر استرس ارتباط دارد و افراد خوش بین در مواجهه با عوامل استرس زا، بیشتر از سبک مقابله مسأله محور استفاده کرده و به حل مسأله می پردازند در حالیکه بدبینی، با سطوح بالاتری از استرس ارتباط دارد و بیشتر به جای مواجهه متمرکز بر مشکل از مواجهه هیجان محور و یا اجتنابی استفاده می کنند (زالما، ۲۰۰۹). افراد بدبین تمایل دارند که وقایع را فراتر از کنترل خود، ارزیابی کنند، در حالی که افراد خوش بین، افرادی هستند که با احتمال بیشتری معتقدند که آنها می توانند بر مشکلاتشان و عوامل استرس زا غلبه نمایند (دمبر، ۲۰۰۲). خوش بین ها برخلاف بدبین ها، دارای نگرش و گرایش های مثبت بیشتری برای برنامه ریزی برای بهبود شرایط، جستجوی اطلاعات و بازسازی موقعیت های بد برحسب مثبت ترین جنبه هایش را پیش بینی می کنند و برجنبه های منفی متمرکز نمی شوند (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۲؛ به نقل از موسوی نسب و تقوی، ۱۳۸۵).

در پژوهشی دیگر بنی هاشمیان، سیف و صیف (۱۳۸۸) به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی بالا می تواند باعث خوش بین بودن فرد شود. در مورد اختلاف میزان بدبینی، سلامت عمومی و هوش هیجانی در دانشجویان، دانشجویان علوم پزشکی بدبین تر از دانشجویان غیرپزشکی بوده و نسبت به آنها از سلامت عمومی و هوش هیجانی پایین تری برخوردار بودند. خوش بینی به جهت گزینی اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت، اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و از کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش بینانه حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره جزر و مد زندگی روزانه بلکه در کنار آمدن در حوادث بسیار استرس زا و تهدید از زندگی، به افراد کمک می کند (بویری، ۱۳۸۶). افرادی که بدبینی بالا و خوش بینی پایینی دارند در عملکردشان فرسودگی بیشتری را نشان می دهند و انجام یک کار مشکل برایشان بسیار استرس زا است؛ به عبارتی استرس بیشتری را تجربه می کنند (زالما، ۲۰۰۹).

شواهد تجربی در حال نشان دادن تأثیرات متضاد خوش بینی و بدبینی بر روی بهزیستی روانی و فیزیکی است (شیر و کارور، ۱۹۸۵؛ به نقل از هینونن، ۲۰۰۵). در تبیین مفهوم بدبینی

1. Snyder & Lopez

2. Heinonen, K

خلق و خوی دوران کودکی نشان داده است که با بدبینی دوران بعدی بزرگسالی، مرتبط است؛ همچنین شیوه فرزندپروری منفی نگر (بی ثباتی در عشق، کمی توجه و مراقبت و کمبود مجاورت عاطفی) و جو خانوادگی (مثل سطوح پایین دلبستگی و هم بستگی) نشان داده است که با نمرات بالای بدبینی در بزرگسالی ارتباط دارد (هینونن، ۲۰۰۵). از عوامل موثر بر خوش بینی، عوامل محیطی و ژنتیکی است؛ وراثت به عنوان یک عامل میانجی نقش متوسطی در این زمینه دارد (برندان، ۲۰۰۹).

در مجموع، همان طور که پیش از این اشاره شد، از ابعاد اصلی سلامت روان افراد، میزان استرس، اضطراب و افسردگی افراد است؛ بنابراین یکی از عواملی که می تواند نقش مهمی در سلامت روانی افراد باشد. نوع جهت گیری افراد به زندگی می باشد. جهت گیری خوش بینانه به زندگی می تواند سازگاری روان شناختی، سلامت روانی و به تبع آن سلامت جسمانی افراد را پیش بینی نماید. از جمله محدودیت های این پژوهش انجام تحقیق منحصرأ بر روی جامعه دانشجویی بود؛ در این راستا پیشنهاد می شود که این پژوهش در افراد دیگر نیز انجام گردد و نیز کارگاههای روان شناختی درباره تأثیرات مثبت خوش بینی بر زندگی و سلامت افراد و مضرات جهت گیری بدبینانه و آموزش جهت گیری خوش بینانه برای دانشجویان که از سرمایه اصلی هر کشور هستند، در نظر گرفته شود.

## منابع

- آقایی، اصغر، رئیسی دهکردی، راضیه و آتش پور، سید حمید (۱۳۸۶). رابطه خوش بینی و بدبینی با سلامت روان در افراد بزرگسال شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان شناسی*، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، شماره ۳۳، ۱۳۰-۱۱۷.
- اسد زندی، مینو (۱۳۹۰). میزان افسردگی، اضطراب و استرس در پرستاران نظامی. *طب نظامی*، دوره ۱۳، شماره ۲، ۱۰۳-۱۰۸.
- بنی هاشمیان، کورش، سیف و محمدحسن، صیف (۱۳۸۸). رابطه بدبینی با سلامت عمومی و هوش هیجانی در دانشجویان شیراز و علوم پزشکی شیراز، *دانشگاه علوم پزشکی بابل*، شماره ۱، ۵۶-۴۹.
- بویری، ایرج (۱۳۸۶). رابطه خوش بینی و سلامت روان و امید به زندگی در بین دبیران مقطع راهنمایی شهرستان ایزد، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

رابطه جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی) با افسردگی، استرس و اضطراب در پرسنل دانشگاه علوم پزشکی  
The relationship Between life orientation (optimism, pessimism) with depression, stress

- حکیم جوادی، منصور (۱۳۸۹). بررسی رابطه میزان افسردگی، اضطراب، استرس و عوامل شخصیت در فرزندان اینثارگران، طب جانپاز، سال سوم، شماره ۹، ۹-۱۶.
- خوشنویسان، زهرا و افروز، غلامعلی (۱۳۹۰). رابطه خود کارآمدی با افسردگی، اضطراب و استرس، اندیشه رفتار، دوره پنجم، شماره ۷۳، ۲۰-۸۰.
- سلیگمن، مارتین، ای. پی. کارن، ایویچ، لیزاجی، کاکس (۲۰۰۳). کودک خوش بین، ترجمه فروزنده داورپناه، (۱۳۸۳). چاپ اول، تهران: انتشارات رشد.
- عیسی زادگان، علی و شیخی، سیامک (۱۳۹۰). بررسی خوش بینی و راهبردهای کنترلی با سلامت عمومی، دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره نهم، شماره ۳۴، ۳۹۳-۳۸۴.
- کجباف، محمداقبر (۱۳۸۵). هنجاریابی، پایایی، و روایی خوش بینی و بررسی رابطه بین خوش بینی، خود تسلطیابی، و افسردگی در شهر اصفهان، مطالعات روان‌شناختی، سال دوم، شماره ۱-۲، ۵۱-۶۵.
- گودرزی، محمدعلی (۱۳۸۱). بررسی روایی و پایایی مقیاس نومیادی بک در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز، علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دوره ۱۷، شماره ۱، ۳۲-۴۰.
- مختاری پور، مرضیه (۱۳۸۶). رابطه بین متغیرهای جمعیت شناختی با اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، تحقیقات علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره ۲، ۱۰۷-۱۱۳.
- موسوی نسب، سید محمد حسین و تقوی، سید محمدرضا (۱۳۸۵). خوش بینی و بدبینی و راهبردهای کنار آمدن، روان پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال دوازدهم، شماره ۴، ۳۸۹-۳۸۰.
- موسوی نسب، سعید (۱۳۸۵). خوش بینی و ارزیابی استرس؛ بررسی دو مدل نظری در پیش بینی سازگاری روان شناختی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره ۱۳، شماره ۲، ۱۱-۱۲.
- نوری، نجیب الله و سقایی بی ریا (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین خوش بینی سرشتی و خوش بینی از دیدگاه اسلام با رضایت مندی از زندگی، مجله دین و زندگی، سال دوم، شماره ۲۹، ۶۸-۳.
- هومن، حیدرعلی و عسگری، علی (۱۳۸۴). تحلیل عاملی: دشواری‌ها و تنگناهای آن، روان‌شناسی و علوم تربیتی، شماره ۲، ۱-۲.

Afford, K. P. (2002). Optimism\_ pessimism assessed in the 1960s and self – reported health status 30 years later. *Mayo Clinic Proceedings*, 77(8), 748-753.

Barnett, M. D & Martinez, B. (2015). Optimists: It could have been worse; Pessimists: It could have been better Dispositional optimism and pessimism and counterfactual thinking, *Journal of Personality and Individual Differences*, 86, 122-125

Brien . P., Winifred .Z & Kennedy, K. A. (2008) . *Psychiatric mental health nursing*. Sudbury: Jones and Bartlett Publication.

Bush, S. (2009). Relationship between stress and depression, available of <http://www.livestrong.com/article>.

- Brendan, P. (2009). Genetic and Environmental Influences on Optimism and its Relationship to Mental and Self-Rated Health: A Study of Aging Twins, *Journal of Behav Genet*, vol (39)597–604.
- Brink , E., & Grankvist, G. (2006). Associations Between Depression, Fatigue, and Life Orientation in Myocardial Infarction Patients, *Journal of Cardiovascular Nursing*, Volume 21 Number 5, 407 – 411.
- Catharin, K. M. (2007). At risk of depression and anxiety, thesis was performed at the Department of Psychiatry, University Medical Center Groningen, University of Groningen, the Netherlands.
- Center. C., Davis. M., Detre T., & Ford, D. ( 2003). Confronting depression and suicide in physician: A consensus statement. *JAMA.*;289(23):3161-
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi., S., & Suzuki, F. (2011). Human Optimal Functioning: The Genetics of Positive Orientation Towards Self, Life, and the Future, *Journal of Biomedical and Life Sciences*, vol 39(3), 277-284.
- Crawford J.R., & Henry, J.D. (2003). The Depression anxiety stress scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol*, (42): 111-131.
- Dember, W. N. (2002). The optimism–pessimism instrument: Personal and social correlates. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 281–299). Washington, DC: American Psychological.
- Deventer, K. V. (2009). Perspectives of teachers on the implementation of Life Orientation in Grades R–11 from selected Western Cape schools, *South African Journal of Education*, vol29, 127-145.
- Extremera, N., Duran, A., Lourdes, R. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism- pessimism: analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Pers Individ Dif*; 42(6): 1069-79.
- Frieih, O.E. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in kuwaiti students. *Journal of Health publications, social behavior, and personality*,75,25-35.
- Foster, W. (2008). Depression, anxiety and attitude toward retirement as predictors of wellness for workers nearing retirement, A dissertation submitted to the Kent State University College and Graduate School.

رابطه جهت گیری زندگی (خوش بینی، بدبینی) با افسردگی، استرس و اضطراب در پرسنل دانشگاه علوم پزشکی  
 The relationship Between life orientation (optimism, pessimism) with depression, stress

- Kubzansky, L. D., Kubzansky, P.E., Maselko, J. (2004). Optimism and pessimism in the context of health: bipolar opposites or separate constructs? *Pers Soc Psychol Bull* , 30(8): 943-56.
- Heinonen, K. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-yearlongitudinal study, *journal of personality and Individual Difference*, vol 39, 511-521.
- Lyons, K. S., Stewart, B.J., Archbold, P.G & Carter, J.H. (2009). Optimism, Pessimism, Mutuality, and Gender: Predicting 10-year Role Strain in Parkinson's Disease Spouses, *The Gerontologist*, 49(3), 378-387.
- Lovibond, P.F., Lovibond, SH. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res and Ther*,(33): 335-343.
- Nauert, R., & Grohol, J. M. (2010). Link between Stress, Anxiety, Depression, available of [http:// psychcentral.com](http://psychcentral.com).
- Puskar, D. R., Sereika, S. M., Lamb, J., & Tusaie-Mumford., K. (1999). Optimimism and its relationship to depression, coping, anger and life events in rural adolescent. *Issues in Mental Health Nursing*, vol 20, 115-130.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Strassele, C. G., Mckee, E. A. & Plant, D. D. (1999). Optimism a san indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of Personality Assessment*, vol (2)72, 190-199.
- Segerston, C.S. (2007). Optimism and resources: effect on each other and on health over 10 years. *J Res Pers* ,41 (4): 772-86.
- Szalma, J. L. (2009). Individual differences in performance, sustained attention: Optimism and pessimism, *Journal of Personality and Individual Differences*, 47 ,444–451.
- Sedibe, M. (2011). Cultural Diversity in a Teacher Training Life Orientation Programme at a Higher Education Institution (HEI), South Africa, 29(2): 171-176.
- Tilvis, S, R., & et al. (2011). Archives of gerontology and geriatrics, available of [www.citeulike.org/terkko](http://www.citeulike.org/terkko)
- Williams, N. A & et al. (2010). Optimism and Pessimism in Children with Cancer and Healthy Children: Confirmatory Factor Analysis of the Youth Life Orientation Test and Relations with Health-Related Quality of Life, *journal of psychology*, vol (6), 672-682.
- Zenger, M. , Glaesmer, H ., Hocker, M., & Andreas, H. (2010). Pessimism Predicts Anxiety, Depression and Quality of Life in Female Cancer Patients, *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 41 , 87-94.